

Curso académico 2011-12	15250
Titulación: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	
Nombre de la Asignatura: Sistemas de Entrenamiento Deportivo I	
Profesores: Dionisio Alonso Curiel	
Curso: 3º	Semestre: 2º
Turno: Mañana	Créditos: 4,5
Descriptores en el Plan de Estudios	
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. El entrenamiento deportivo antes de la madurez. Fisiología del ejercicio.	
Preámbulo	
<p>Los sistemas de entrenamiento deportivo es un contenido de la Educación Física. En el Plan de Estudios de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se imparte en los cursos tercero y cuarto de dicha licenciatura.</p> <p>Esta materia mantiene una relación con las asignaturas de Técnicas de acondicionamiento y mantenimiento físico, Iniciación deportiva (deportes individuales, colectivos, de lucha y de raqueta) y de la misma manera no se puede explicar esta disciplina si no se contemplan los lazos que mantienen con otras disciplinas (Aprendizaje y desarrollo motor, Motricidad básica, Anatomía humana, Fisiología humana, Valoración funcional del movimiento humano, Educación Física y salud, Didáctica de la Educación Física y el Deporte).</p>	
Objetivos	
<p>Tomando como referencia los objetivos generales de la titulación y que son compartidos con otras materias impartidas dentro del currículum de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, a continuación se proponen los siguientes objetivos específicos para el alumno/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar los distintos principios y las estructuras de la planificación del entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo. - Proporcionar conocimientos teóricos y prácticos acerca de los diversos sistemas de entrenamiento existentes y su aplicación a los diferentes deportes. - Desarrollar la capacidad para organizar y estructurar el entrenamiento deportivo. - Estimular la autonomía personal mediante el diseño y puesta en práctica de diversos materiales. - Emplear y valorar los recursos disponibles para efectuar prácticas de actividades diversas. - Asimilar los conocimientos fundamentales para la evaluación de la capacidad física, de planificación y de dirección del Entrenamiento deportivo en diferentes niveles del Rendimiento deportivo. 	
Contenidos	
<p>BLOQUE 1. CONCEPTOS TEORICOS BÁSICOS DE LA MATERIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - El entrenamiento deportivo: Definición, objetivos, características y tipos de factores que inciden en el entrenamiento deportivo. Componentes del entrenamiento deportivo (Preparación física, técnica, táctica y psicológica del deportista). Etapas de la evolución del rendimiento deportivo. El calentamiento: fases del calentamiento. La sesión de entrenamiento. - Clasificación de la sesión de entrenamiento en función de: <ul style="list-style-type: none"> - Tipo de tarea, forma de organización, carga y orientación de los contenidos. - Organización y estructura de la sesión de entrenamiento. - La planificación del entrenamiento aplicada a los deportes individuales y colectivos. 	

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo, Barcelona.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.

VERKHOSHANSKY, Y. (2001): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona

WEINECK, J. (1988): Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.

BLOQUE 2. ADAPTACIÓN Y CARGA DE ENTRENAMIENTO.

El proceso de adaptación específica como base metodológica principal del entrenamiento deportivo. La carga de entrenamiento. Contenidos de la carga de entrenamiento: Naturaleza; Magnitud (Volumen, intensidad y duración); Orientación; Organización.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

GARCIA MANSO, J. M. (1999): Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. GYMNOS, Madrid.

PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Paidotribo, Barcelona.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid.

VERKHOSHANSKY, Y. (2001): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona

BLOQUE 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Principios pedagógicos y biológicos del entrenamiento deportivo. Medios, métodos, formas y unidades de organización del entrenamiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

GROSSER, M.; STARISCHKA, S.; ZIMMERMANN, E. (1988): Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca, Barcelona.

PLATONOV, V. N. (1991): La adaptación en el deporte. PAIDOTRIBO, Barcelona.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.

BLOQUE 4. CAPACIDADES FÍSICAS I.

- Sistema de capacidades físicas y su interrelación.
- La fuerza. Concepto. Diferentes definiciones y características. Manifestaciones de la fuerza. Fundamentos biológicos. Metodología del entrenamiento de Fuerza. Tratamiento y aplicación de esta capacidad a diferentes grupos de deportistas.
Valoración de la fuerza. Prácticas relacionadas con entrenamiento de la Fuerza.
- La resistencia. Concepto. Diferentes definición y características. Manifestaciones de resistencia. Fundamentos biológicos. Criterios de clasificación de la resistencia. Metodología del entrenamiento de la resistencia. Tratamiento y aplicación de esta capacidad a diferentes grupos de deportistas.
Valoración de la resistencia. Prácticas relacionadas con entrenamiento de la resistencia.

BIBLIOGRAFÍA BASICA

BOMPA, T. O. (2000): Periodización del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

BOSCO, C. (2000): La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. INDE, Barcelona.

COMETTI, G. (2001): Los métodos modernos de musculación. PAIDOTRIBO, Barcelona.

EHLENZ, H.; GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. (1990): Entrenamiento de la fuerza. Martínez Roca, Barcelona;

GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M.; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Gymnos, Madrid.

GONZALEZ BADILLO, J. J.; GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE, Barcelona.

GROSSER, M.; STARISCHKA, S. (1988): Test de la condición física. Martínez Roca, Barcelona.

MELLENDEZ, A. (1995): Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones. Alianza, Madrid.

NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1998): La resistencia. GYMNOS,. Madrid.

RUIZ ALONSO, J. G. (1990): Fuerza y musculación. ÁGONOS, Lérida.

TOUS FAJARDO, J. (1999): Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Ergo, Barcelona.

ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Martínez Roca, Barcelona.

Metodología y actividades

Es conocido que la metodología del entrenamiento deportivo dista de ser ciencia exacta. Sin embargo, hay unos mecanismos que se deben conocer, respetar y tratar de aplicar en todo momento del proceso de entrenamiento.

En la materia se tratarán el concepto y la metodología del entrenamiento deportivo desde diferentes puntos de vista, ámbitos y niveles deportivos. Se partirá siempre del análisis de las exigencias de los diferentes ámbitos. Se establecerán principios adecuados a cada uno de ellos.

Especialmente se relacionará el entrenamiento deportivo con los diferentes mecanismos fisiológicos de la adaptación y se observarán las exigencias técnicas, tácticas y psicológicas.

De la misma manera, la metodología estará dirigida a fomentar la reflexión crítica y la autonomía personal.

En los temas que lo permiten se van a intentar unir los contenidos teóricos con la práctica dirigida o espontánea.

Evaluación

En la Materia Sistemas de Entrenamiento deportivo I se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

1. Examen escrito. Representa una aportación el 70% (7 puntos sobre 10) de la nota final).
2. Trabajos teóricos o de aplicación práctica Individuales. Podrán ser realizados y entregados durante todo el período lectivo y hasta la fecha indicada por el profesor. Representa una aportación de el 30% (3 puntos sobre 10) de la nota final.

Los trabajos deberán contener los siguientes apartados:

- Resumen en un máximo de 20 líneas del contenido del mismo.
- Marco teórico que lo justifica y que lo fundamenta.
- Propuestas de aplicación práctica.
- Resultados.
- Conclusiones y reflexión sobre la práctica (si ésta ha tenido lugar).
- Referencias bibliográficas.

NOTA: Para superar la asignatura será necesario obtener al menos 4 puntos sobre 10 en cada uno de los dos apartados indicados

Bibliografía

- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1987): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. GYMNOS, Madrid.
- BOMPA, T. O. (2000): Periodización del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- BOSCO, C. (2000): La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. INDE, Barcelona.
- BRUGGER, L.; SCHMID, A.; BUCHER, W. (1992): 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Hispano Europea, Barcelona.
- COMETTI, G. (2001): Los métodos modernos de musculación. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- EHLLENZ, H.; GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. (1990): Entrenamiento de la fuerza. Martínez Roca, Barcelona.
- GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M.; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. (Principios y aplicaciones). Gymnos, Madrid.
- GARCIA MANSO, J. M. (1999): Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva. GYMNOS, Madrid.
- GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M.; RUIZ CABALLERO, J. A. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Gymnos, Madrid.
- GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): Cualidades físicas I. (Resistencia y Flexibilidad). Imagen y deporte. Zaragoza.
- GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): Cualidades físicas II. (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento). Imagen y deporte. Zaragoza.
- GONZALEZ BADILLO, J. J.; GOROSTIAGA, E. (1995): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE, Barcelona.
- GROSSER, M.; MÜLLER, H. (1992): Desarrollo muscular. Martínez Roca, Barcelona.
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S. (1988): Test de la condición física. Martínez Roca, Barcelona.
- GROSSER, M.; NEUMAIER, A. (1986): Técnicas de entrenamiento. Martínez Roca, Barcelona.
- GROSSER, M.; HERMANN, H.; TUSKER, F.; ZINTL, F. (1991): El Movimiento Deportivo. Bases Anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca, Barcelona.
- GROSSER, M.; STARISCHKA, S.; ZIMMERMANN, E. (1988): Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca, Barcelona.
- HAHN, E. (1988): Entrenamiento con niños. Martínez Roca, Barcelona.
- HARRE, D. (1987): Teoría del entrenamiento deportivo. STADIUM, Buenos Aires.
- KIRSCH, L. M. (1993): Entrenamiento isométrico. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- LACABA, R. (1993): Técnica, sistemática y metodología de la musculación. GYMNOS, Madrid.
- LEVESQUE, D. (1993): El entrenamiento en los deportes. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- MANNO, R. (1991): Fundamentos del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- MATVEEV, L. (1980): Fundamentos del entrenamiento deportivo. RADUGA, Moscú.
- MELENDEZ, A. (1995): Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones. Alianza, Madrid.
- NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1998): La resistencia. GYMNOS, Madrid.
- PLATONOV, V. N. (1988): El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- PLATONOV, V. N. (1991): La adaptación en el deporte. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. PAIDOTRIBO, Barcelona.
- RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1990): Fuerza y musculación. ÁGONOS, Lérida.
- RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. GYMNOS, Madrid.
- RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCIA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Planificación del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.

TOUS FAJARDO, J. (1999): Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Ergo, Barcelona.
VERJOSHANSKI, I. V. (1990): Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martínez Roca, Barcelona.
VERKHOSHANSKY, Y. (2002): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.
WEINECK, J. (1988): Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.
ZHELYAZKOV, T. (2001): Bases del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.
ZINTL F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Martínez Roca, Barcelona.

Última actualización del programa: Septiembre de 2011